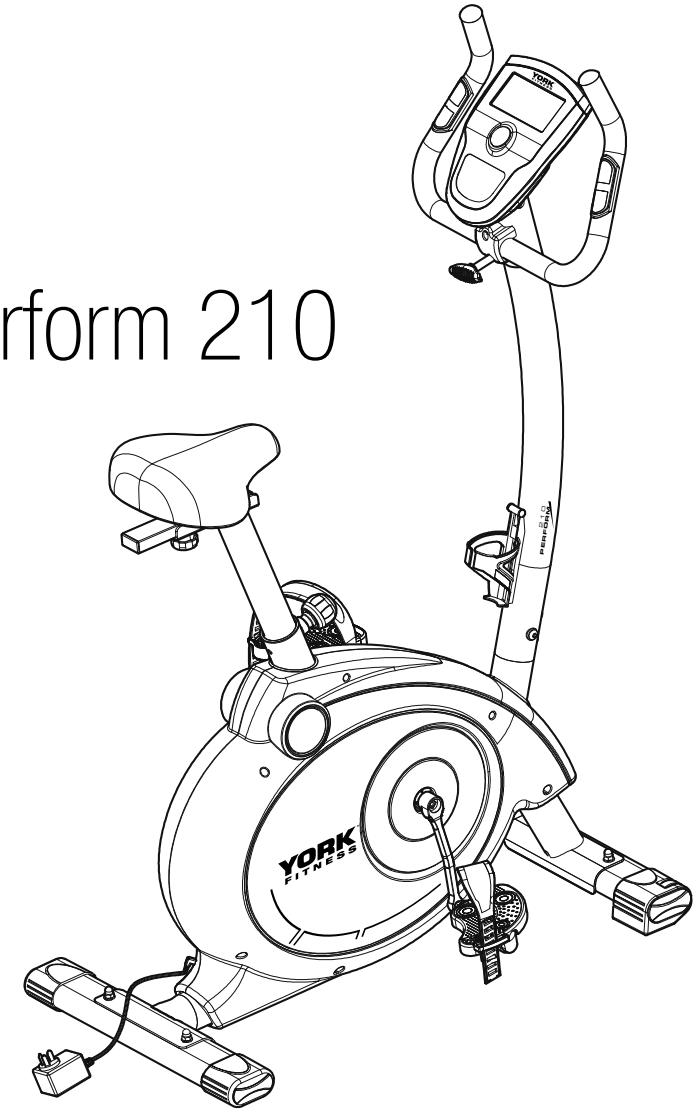
YORK FITNESS

Podręcznik użytkownika

Rower treningowy Perform 210

53063



Spis treści

Gratulujemy zakupu produktu firmy

YORK® FITNESS

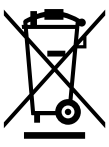
Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.pl

SPIS TREŚCI

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	03
Obsługa klientów	04
Instrukcja montażu	05
Konserwacja	05
Wskazówki obsługi	10
Wykrywanie i usuwanie usterek	15
Wskazówki fitness	16
Rysunek szczegółowy	18
Wykaz części	19



Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

! Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika. Podręcznik opracowano z najwyższą starannością. przestrzeganie zaleceń zawartych w nim pozwoli na ograniczenie ryzyka kontuzji.

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem.

Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo - poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym, stabilnym i równym podłożu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź stabilność urządzenia.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia 60 cm po bokach, z przodu i tyłu.
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska. Siodełko powinno zapewniać stabilną i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu.
- Ustaw wysokość siedziska tak, aby zapewnić sobie wygodne naciskanie pedału bez utraty równowagi.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/ blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- Niektóre z części urządzenia (np. gąbki, siodełko, paski pedałów, łożyska) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania. Należy kontrolować stopień zużycia i w przypadku ich zużycia niezwłocznie wymienić na nowe.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty w celu uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju .
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Nigdy nie demontuj osłon ochronnych na korpusie urządzenia.

Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 30 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 97 x 55 cm

- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz I do 2 godzin po posiłku.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Niniejsze urządzenie przeznaczone jest do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych lub nie posiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Niniejszy produkt został wyposażony w niezależny system hamulców działający na zasadzie oporu magnetycznego.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń wynikających z Ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, może być uzależnione od użytkowania zgodnego z przeznaczeniem.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek.

Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

Maksymalna waga Użytkownika: 150 kg

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej EN957 część 1 i 5 - Klasa HC. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:

CE

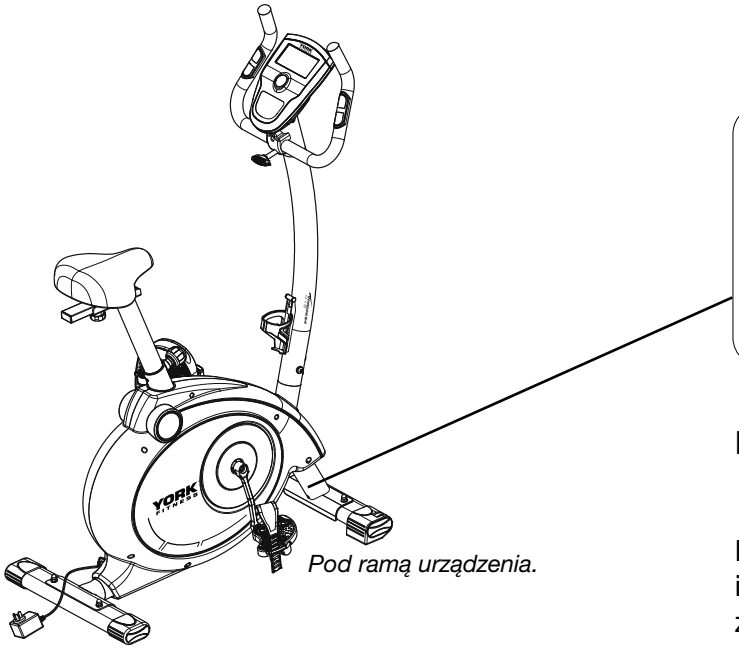
Obsługa klientów

Obsługa klientów

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

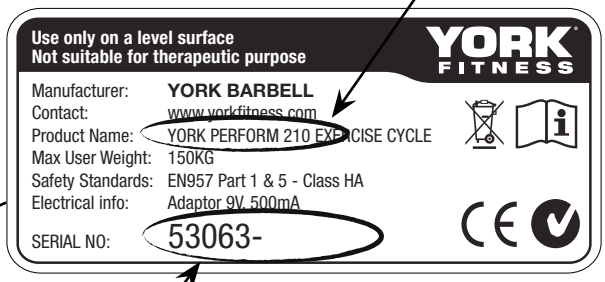
- Numer seryjny – Znajduje się on na przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.
Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.



Pod ramą urządzenia.

Nazwa urządzenia


Use only on a level surface
Not suitable for therapeutic purpose
YORK
FITNESS
Manufacturer: YORK BARBELL
Contact: www.yorkfitness.com
Product Name: YORK PERFORM 210 EXERCISE CYCLE
Max User Weight: 150KG
Safety Standards: EN957 Part 1 & 5 - Class HA
Electrical info: Adaptor 9V, 500mA
SERIAL NO: 53063-

Numer seryjny urządzenia

Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.

Instrukcja montażu

Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chroń urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne). Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Urządzenie należy regularnie kontrolować - co najmniej raz w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź właściwe dokręcenie wszystkich mocowań.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

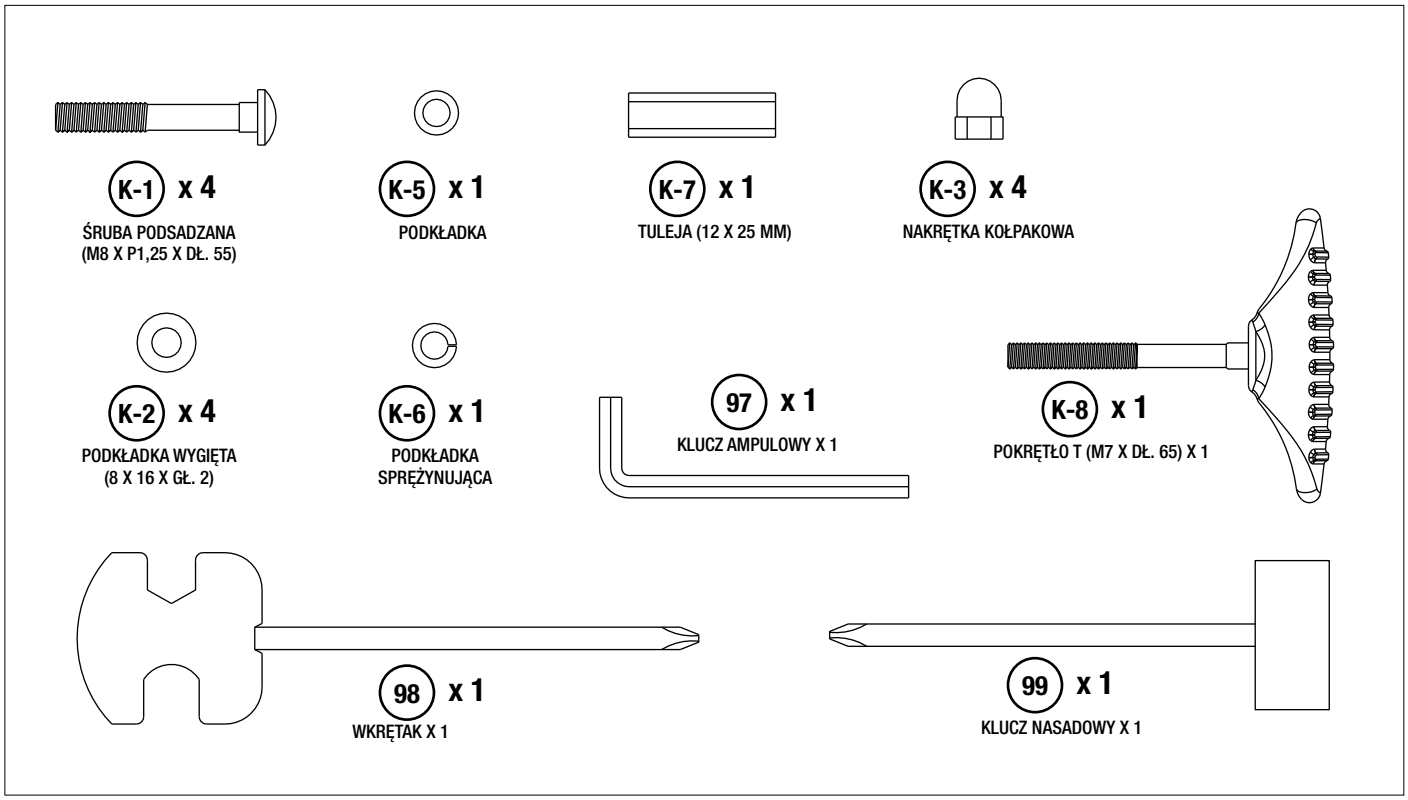
Przygotuj odpowiednie miejsce pracy – urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

Poproś o pomoc – zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

Otwórz opakowanie – przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.

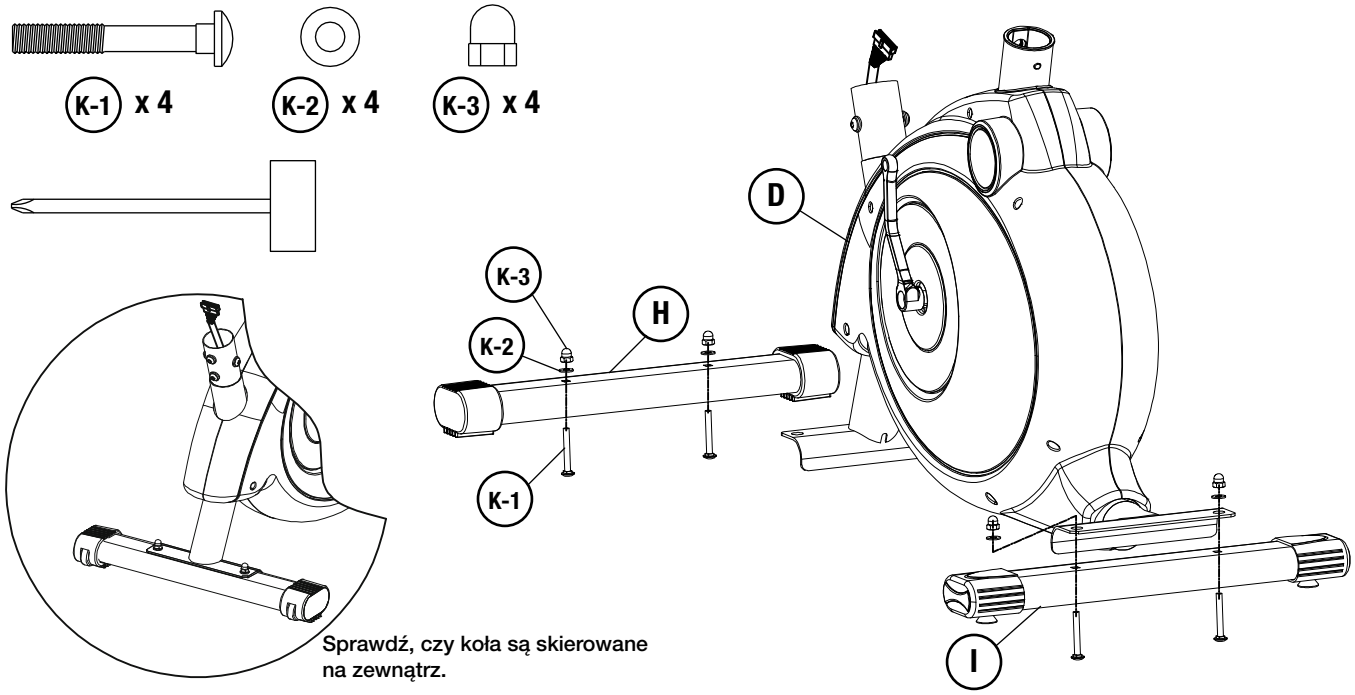
Rozpakuj karton – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:

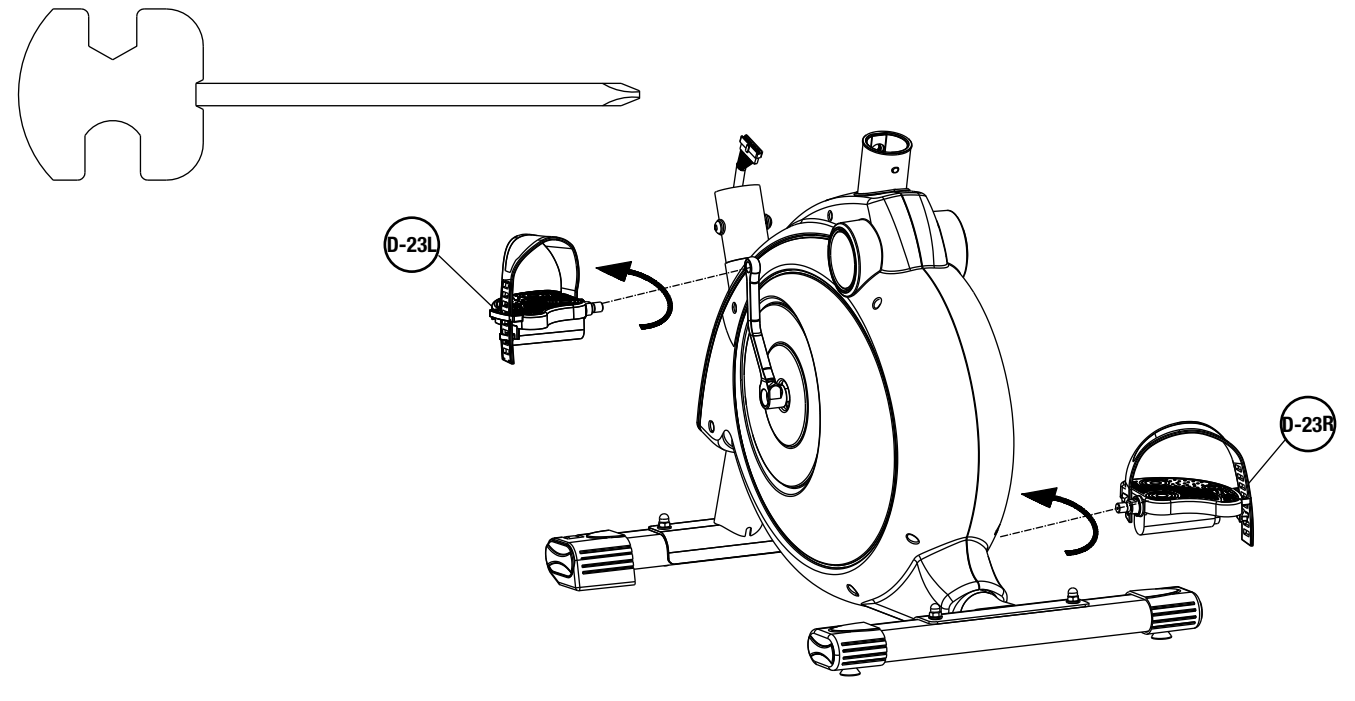


Instrukcja montażu

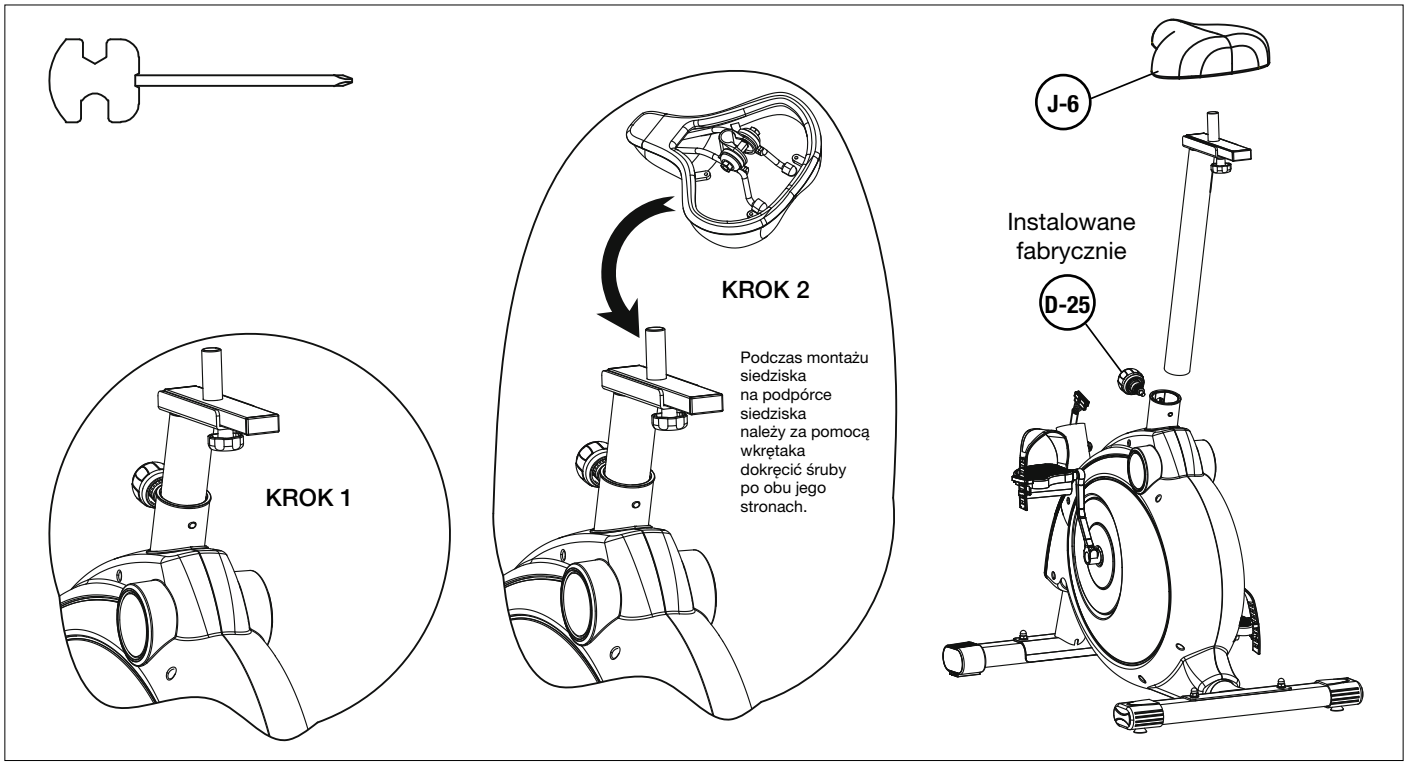
KROK 1



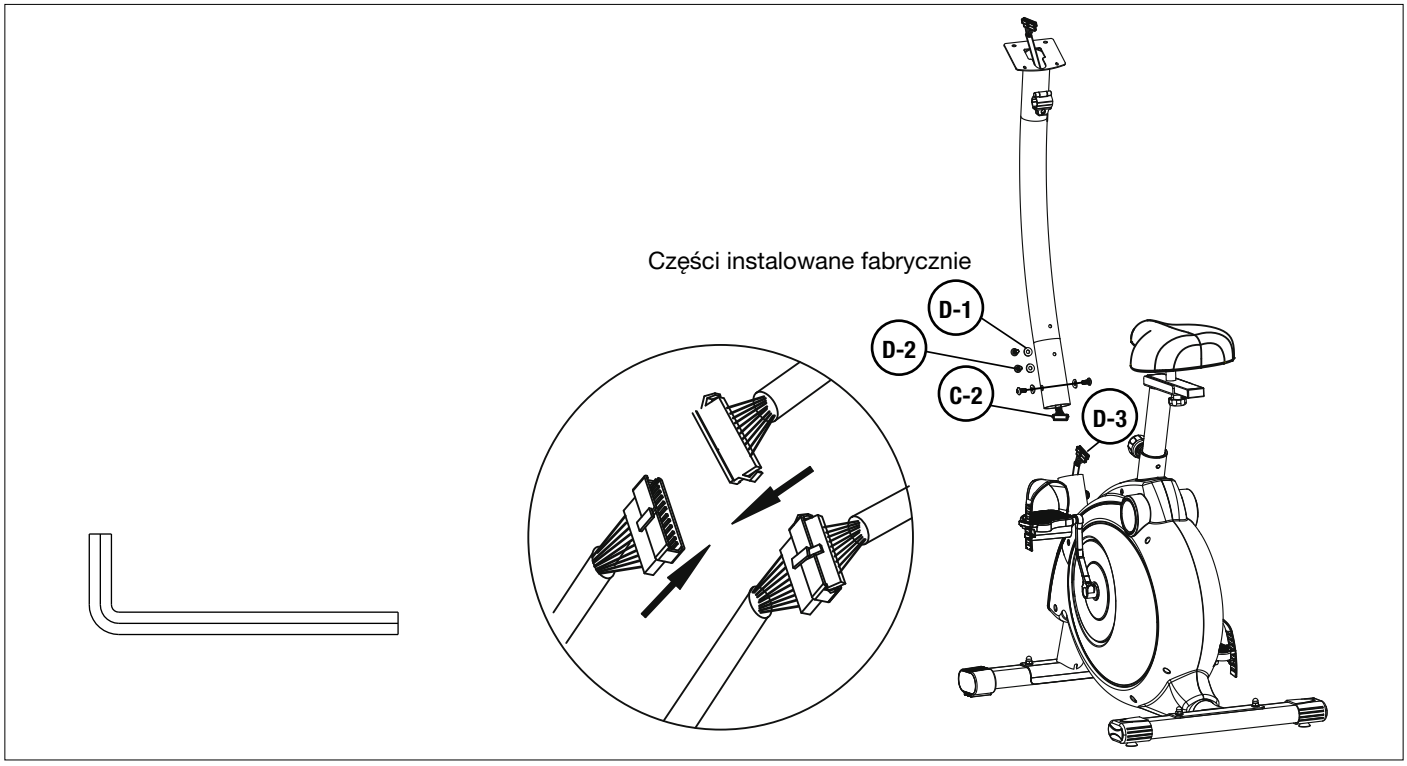
KROK 2



KROK 3

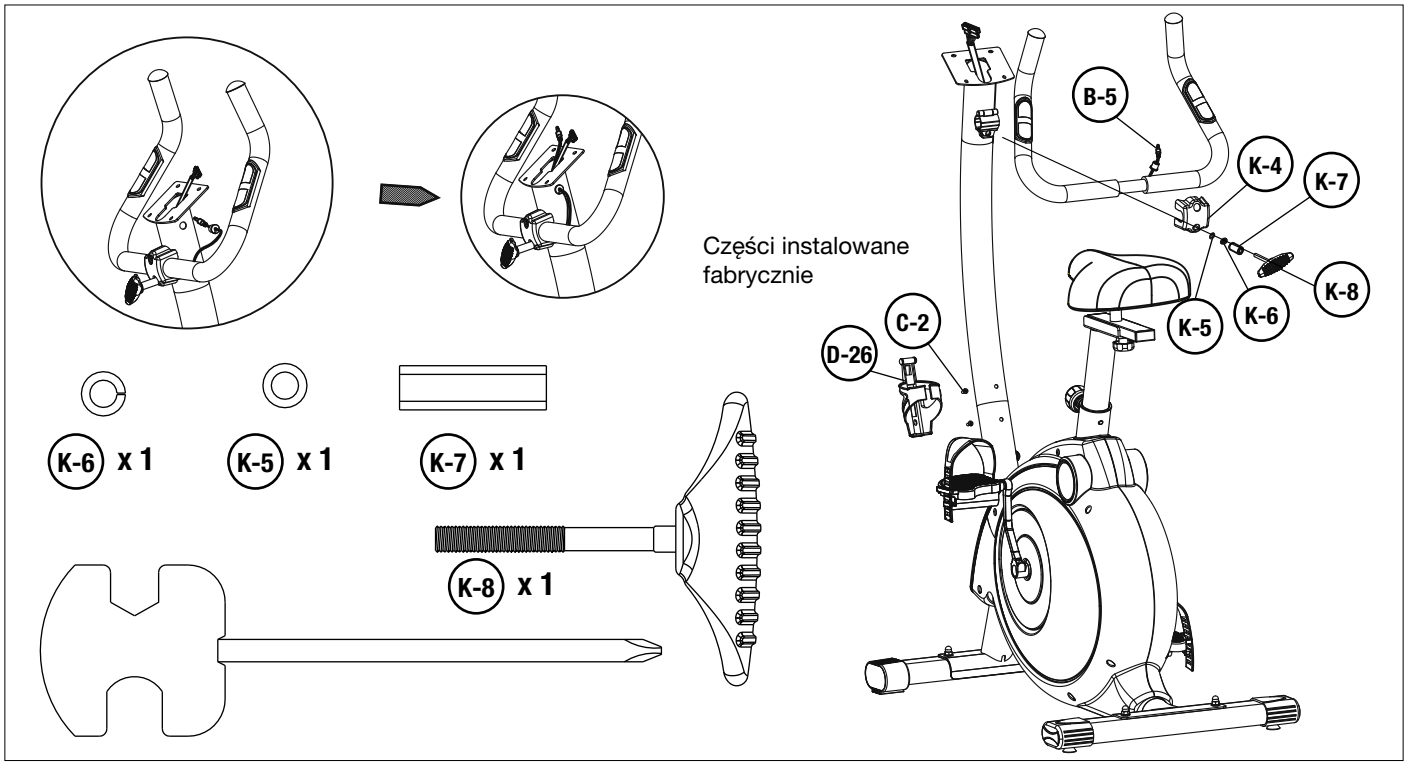

KROK 1
KROK 2
Podczas montażu siedziska na podpórce siedziska należy za pomocą wkrętaka dokręcić śruby po obu jego stronach.
J-6
Instalowane fabrycznie
D-25

KROK 4

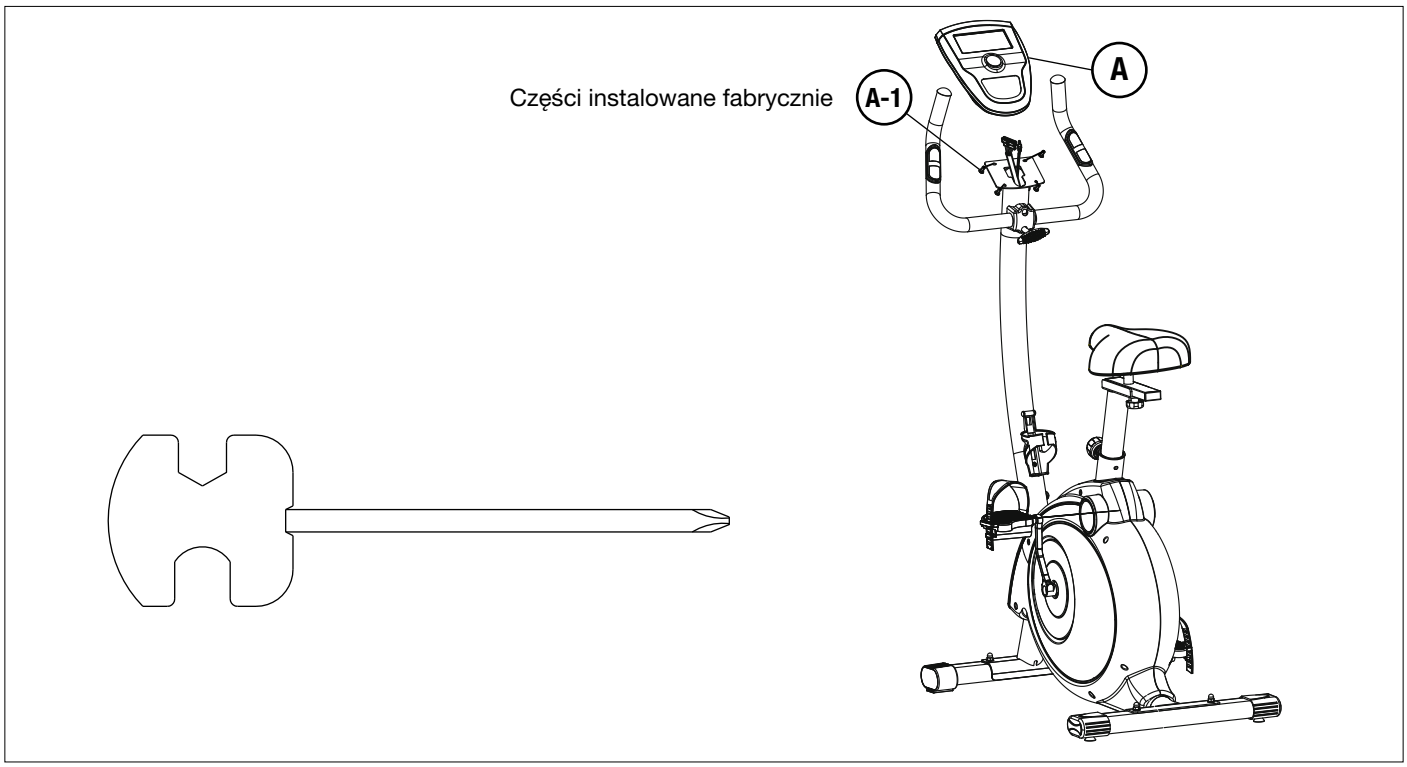

Części instalowane fabrycznie
D-1
D-2
C-2
D-3

Instrukcja montażu

KROK 5



KROK 6



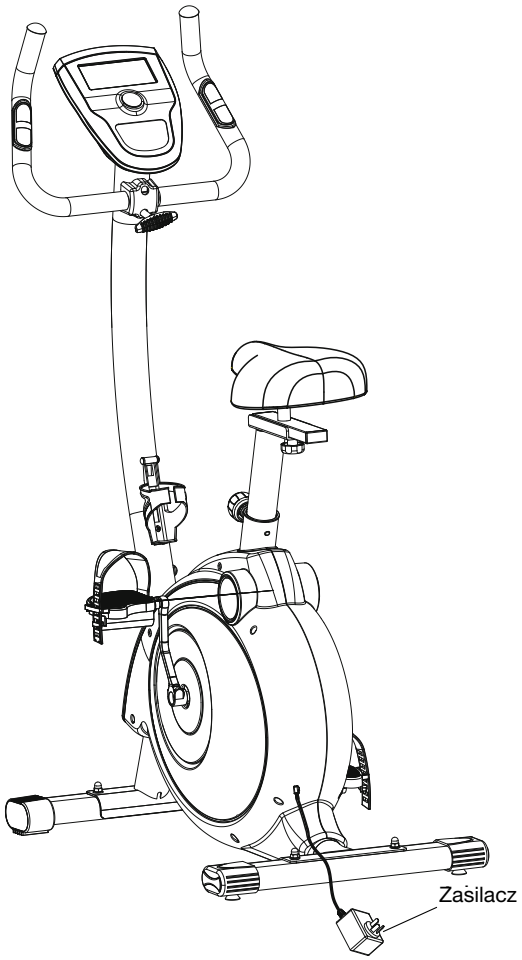
Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie roweru. Przed pierwszym użytkowaniem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.

Zasilanie

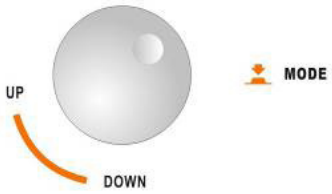
Po podłączeniu zasilacza do urządzenia, komputer wyda sygnał dźwiękowy i uruchomi się w trybie Manual (Ręcznym)



Wskazówki obsługi

Komputer:

Funkcje przycisków

PRZYCISK	OPIS
	• Obrót w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (UP) – Powoduje zwiększenie poziom oporu. • Obrót w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (DOWN) – Powoduje zmniejszenie poziomu oporu. • Obrót - Wybór ustawienia. • Przycisk MODE – Zatwierdzenie ustawienia lub wyboru. • Aby zablokować funkcję SCAN w trakcie treningu, należy nacisnąć przycisk MODE.
	• Aby podczas ustawiania powrócić do menu głównego, należy jednokrotnie nacisnąć przycisk RESET. • Aby ponownie uruchomić komputer z ustawieniami domyślnymi, należy wcisnąć i przytrzymać przez 2 sekundy przycisk RESET.
	• Służy do uruchomienia/zatrzymania treningu.
	• Służy do pomiaru powrotu tętna Użytkownika do wartości normalnej. (Patrz rozdział „Program powrotu tętna do wartości normalnej”)
	• Służy do pomiaru tkanki tłuszczowej (%) i Indeksu Masy Ciała (BMI). (Patrz rozdział „Tryb pomiaru tkanki tłuszczowej”)

Funkcje wyświetlacza:

WYŚWIETLACZ	OPIS
TIME	• Wyświetla czas trwania treningu. • Zakres: 0:00 - 99:59
SPEED	• Wyświetla prędkość podczas treningu. • Zakres: 0,0 - 99,9
DISTANCE	• Wyświetla odległość pokonaną podczas treningu. • Zakres: 0,0 - 99,9
CALORIES	• Wyświetla ilość kalorii spalonych podczas treningu. • Zakres: 0 - 999
PULSE	• Wyświetla wartość tętna (w uderzeniach na minutę) Użytkownika podczas treningu. • W przypadku przekroczenia wartości docelowego tętna rozlegnie się sygnał alarmowy.
RPM	• Wyświetla podczas treningu liczbę obrotów na minutę. • Zakres: 0 - 999
WATT	• Wyświetla poziom wysiłku podczas treningu. • W trybie Programu kontroli mocy komputer podczas treningu utrzymuje ustawioną wartość poziomu wysiłki. (Zakres: 0-350)
MANUAL	• Wyświetla ustawienia programu sterowanego ręcznie.
PROGRAM	• Wyświetla ustawiony profili poziomu oporu wybranego programu.
USER	• Wyświetla profil poziomu oporu w programie definiowanym przez użytkownika.
H.R.C.	• Wyświetla wartość docelowego tętna (H.R.C.) podczas treningu.

Uruchomienie:

Rozpocznij pedałowanie. Komputer włączy się przy 15 obr./min i będzie wyświetlać segmenty przez 2 sekundy. Podczas pierwszego uruchomienia komputera Użytkownik zostanie poproszony o wprowadzenie wieku, wzrostu i wagi. Przyciski UP/DOWN służą do zmiany wartości, a przycisk MODE do zatwierdzenia każdego ustawienia. Po skonfigurowaniu na monitorze pojawi się ekran główny.

Po zakończeniu pedałowania komputer przejdzie na 90 sekund w tryb czuwania.

Tryb czuwania:

Po 4 minutach bezczynności monitor LCD przejdzie w tryb czuwania.

Aby uruchomić ponownie monitor należy wybrać dowolny przycisk.

Wskazówki obsługi

Program sterowany ręcznie

Aby uruchomić program sterowany ręcznie, należy przycisnąć przycisk START w menu głównym.

1. Za pomocą tarczy UP DOWN wybierz program MANUAL **M**, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Aby wybrać wartości dla TIME (CZASU), DISTANCE (ODLEGŁOŚCI), CALORIES (WYDATKU ENERGETYCZNEGO) lub PULSE (TĘTNO), należy użyć tarczy UP/DOWN. Aby zatwierdzić, naciśnij przycisk MODE.
3. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
4. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Programy predefiniowane

1. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz jeden z 12 programów predefiniowanych i naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić.
2. Aby ustawić czas trwania treningu użyj tarczy UP / DOWN.
3. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
4. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Program definiowany przez Użytkownika

1. Za pomocą tarczy UP/DOWN wybierz program definiowany przez użytkownika **U**, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Za pomocą tarczy UP/DOWN ustaw poziom obciążenia dla pierwszej kolumny, a następnie wciśnij przycisk MODE, aby wybrać kolejną kolumnę. Powtórz ten krok dla wszystkich 8 kolumn.
3. Aby zakończyć lub opuścić ustawianie naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przycisk MODE.
4. Aby ustawić czas trwania treningu użyj tarczy UP/DOWN.
5. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
6. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Program kontroli tętna (H.R.C.)

1. Za pomocą tarczy UP/DOWN wybierz program kontroli tętna , a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Za pomocą tarczy UP/DOWN wybierz wartość 55%, 75%, 90% lub TARGET (tętno docelowe). Wartość domyślna wynosi: 100).
3. Aby ustawić czas trwania treningu użyj tarczy UP/DOWN.
4. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP.
5. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Program kontroli mocy (WATT)

1. Za pomocą tarczy UP / DOWN wybierz program kontroli mocy **W**, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Za pomocą tarczy wybierz wartość docelową WATT (Wartość domyślna: 120).
3. Aby ustawić czas trwania treningu użyj tarczy UP / DOWN.
4. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Za pomocą tarczy UP / DOWN dostosuj poziom mocy (WATT).
5. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Program powrotu tętna do wartości normalnej

1. Funkcja ta wymaga użycia czujnika tętna. Po wyświetleniu przez komputer wartości tętna, naciśnij przycisk RECOVERY.
2. Przytrzymaj czujnik tętna do momentu zakończenia zliczania czasu przez funkcję TIME (od 60 sekund w dół).
3. Po zakończeniu zliczania, na komputerze zostanie wyświetlany wynik:

1,0	1.0 - WYJĄTKOWY
1,0 < 1,9	DOSKONAŁY
2,0 < 2,9	DOBRY
3,0 < 3,9	DOSTATECZNY
4,0 < 5,9	PONIŻEJ PRZECIĘTNEGO
6,0	NIEDOSTATECZNY

Program pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej

1. Po zakończeniu treningu, chwyć oburącz rękojeść i naciśnij przycisk BODY FAT.
2. Po 8 sekundach komputer wyświetli wartość indeksu masy ciała (BMI), zawartości procentowej tkanki tłuszczowej (FAT%) i odpowiedni symbol.
3. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij ponownie przycisk BODY FAT.

Zintegrowany B.M.I. (Zintegrowany indeks masy ciała)

Skala B.M.I.	NISKI	NISKI / ŚREDNI	ŚREDNI	ŚREDNI/WYSOKI
Zakres	< 20	20-24	24.1 - 26.5	> 26.5

ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ

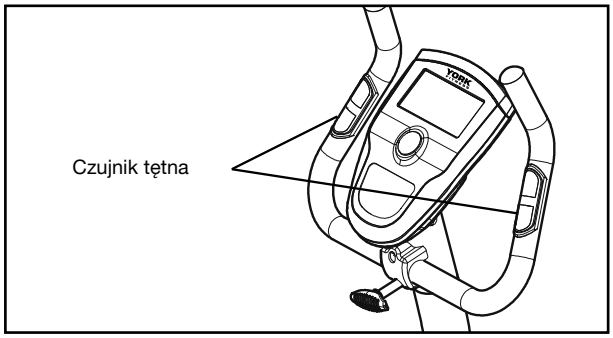
SYMBOL	NISKA (—)	NISKA/ŚREDNIA (+)	ŚREDNIA (▲)	ŚREDNIA/WYSOKA (◆)
MĘŻCZYZNA	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
KOBIETA	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

Wskazówki obsługi

Czujniki tętna

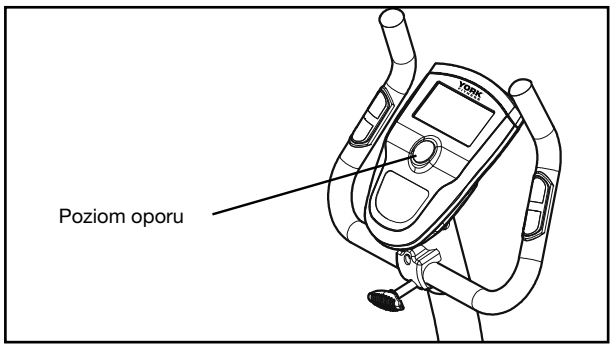
Rower treningowy wyposażony jest w 2 czujniki tętna. Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.

Odczyt z wbudowanych w urządzenie czujników tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie. Niedokładność może być spowodowana bliską obecnością urządzeń niespełniających wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.



Regulacja oporu

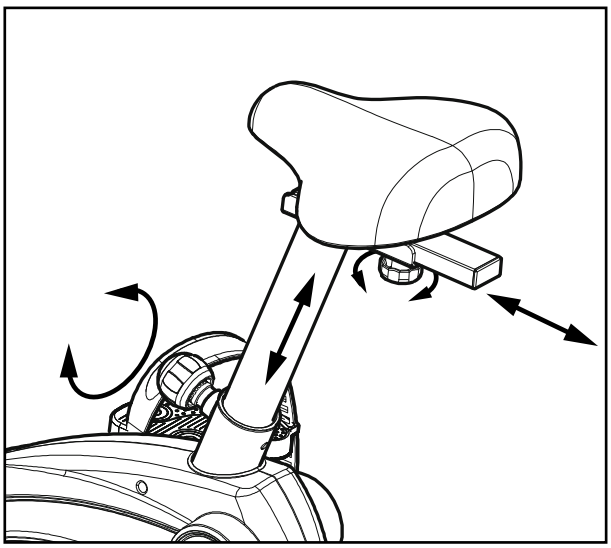
Rower treningowy wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. W celu regulacji wystarczy przekręcić tarczę UP/DOWN na komputerze.



Regulacja siedziska

1. Odkręć pokrętło.
2. Ustaw siedzisko zgodnie ze swoimi wymaganiami.
3. Dokręć pokrętło – sprawdź jego poprawne dokręcenie.
4. Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.

Uwaga: Nie wyciągaj siedzenia zbyt wysoko – maksymalna wysokość oznaczona jest na podporze siedzenia.



Wykrywanie i usuwanie usterek

W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się z lokalnym przedstawicielem firmy York.

PROBLEM	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
NIE DZIAŁA WYŚWIETLACZ	Brak zasilania	Kontynuuj pedałowanie z prędkością powyżej 15 obr./min.
	Niski stan baterii lub uszkodzona.	Aby naładować baterię należy korzystać z urządzenia raz na trzy miesiące lub wymienić baterię na nową.
BRAK WYŚWIETLANIA PRĘDKOŚCI	Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
	Czujnik prędkości zbyt oddalony od magnesu	Skontaktuj się ze sprzedawcą.
CZĘŚCIOWE WYŚWIETLANIE	Niepoprawne podłączenie komputera	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
		Podłącz i odłącz wszystkie przewody
		Skontaktuj się ze sprzedawcą.
BRAK SYGNAŁU TĘTNA	Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
	Zbyt wilgotne dłonie.	Osusz dłonie.
	Zbyt mocny chwyt rękojeści z wbudowanymi czujnikami tętna	Poluzuj chwyt.
	Użytkownik używa biżuterii	Zdejmij biżuterię.
KOD BŁĘDU: E1	Zbyt słaby chwyt rękojeści podczas pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej.	
KOD BŁĘDU: E4	Jeżeli wynik pomiaru wykracza poza zakres zawartości procentowej tkanki tłuszczowej 5-50 (%FAT) i indeksu masy ciała 5-50% (BMI) , należy sprawdzić ustawienie wieku, wzrostu i masy Użytkownika.	
KOD BŁĘDU: E5	Sprawdzić poprawność podłączenia kabli.	

ZE WZGLĘDÓW BEZPIECZEŃSTWA NIE NALEŻY ZDEJMOWAĆ OSŁON OCHRONNYCH.
JEŻELI PROBLEM UTRZYMUJE SIĘ, PROSIMY O KONTAKT ZE SPRZEDAWCĄ.
NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZENIA DO MOMENTU USUNIĘCIA AWARII.

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne, takie jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

Wskazówki fitness

Rozpoczynanie i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozgrzewającymi/rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa treningowa

- Usiądź na rowerze, oprzyj stopy na pedałach i wsuń je w paski pedałów.
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska siodełko powinno zapewniać stabilną i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu. Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.

Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli – nie wykonuj gwałtownych ruchów.

1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające:rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.

2. Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa

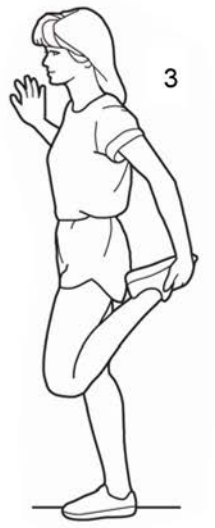
Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesuń w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.

3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50- 60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Trening na poziomie 90% tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport.

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach”, szacowane maksymalne tętno. Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

220 - 35 = 185 uderzeń na minutę

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową. Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

185 x 60% = 111 uderzeń na minutę

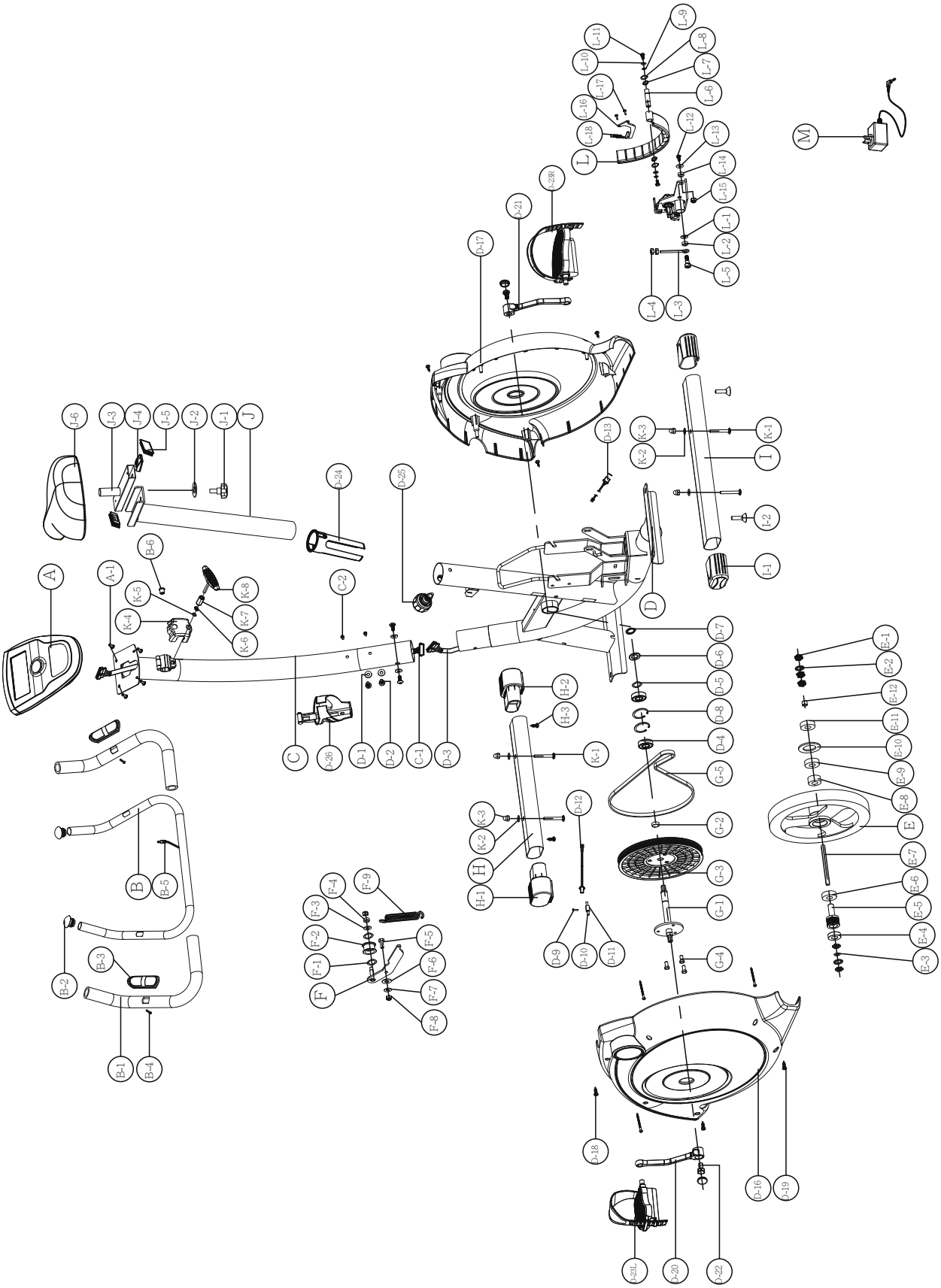
UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

PRZED ROZPOCZĘCIEM NOWEGO ZESTAWU ĆWICZEŃ OBOWIĄZKOWO UDAJ SIĘ NA WIZYTĘ DO LEKARZA SPECJALISTY CELEM UZYSKANIA ZGODY NA WYKONYWANIE TEGO RODZAJU WYSIŁKU. JEŚLI ODCZUWASZ MDŁOŚCI, ZAWROTY GŁOWY LUB INNE NIENORMALNE OBJAWY W TRAKCIE ĆWICZENIA, NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

OSTRZEŻENIE!
Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Rysunek szczegółowy



Wykaz części

NR CZĘŚCI YORK	NR REF.	OPIS	Ilość
53063-1	A	KOMPUTER (SM7684-67)	1
53063-2	A-1	ŚRUBA (M5 X DŁ. 10 MM)	4
53063-3	B	REKOJEŚĆ	1
53063-4	B-1	RĘKOJEŚĆ Z PIANKI (480 X Ø 20 X 5,0 MM)	2
53063-5	B-2	ZAŚLEPKA (Ø 07/8")	2
53063-6	B-3	CZUJNIK TĘTNA (CZARNY)	2
53063-7	B-4	ŚRUBA (M4 X DŁ. 20)	2
53063-8	B-5	PRZEWÓD CZUJNIKA TĘTNA (550+600, 2I)	1
53063-9	B-6	WTYCZKA (CZARNA, PVC)	1
53063-10	C	WSPORNIK KIEROWNICY (CZARNY MALOWANY)	1
53063-11	C-1	KABEL KOMPUTERA, GÓRNY (12P P2.54+12P)	1
53063-12	C-2	ŚRUBA (M5 X P Ø8 X DŁ. 12)	2
53063-13	D=	RAMA - CZARNA, MALOWANA PROSZKOWO	1
53063-14	D-1	PODKŁADKA PÓŁOKRĄGŁA (M8 X P1.25 X DŁ. 16)	4
53063-15	D-2	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P 1,25 X DŁ. 16)	4
53063-16	D-3	KABEL KOMPUTERA, DOLNY (12P P2.54+7PIN 2P)	1
53063-17	D-4	ŁOŻYSKO (6203 RS)	2
53063-18	D-5	PODKŁADKA WYGIĘTA (Ø 17,5 X Ø025 X GŁ. 0,3)	1
53063-19	D-6	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 17.5 X Ø 25 X GŁ. 0.3)	1
53063-20	D-7	KLIPS C (Ø 017)	1
53063-21	D-8	PIERŚCIEŃ (DLA Ø 40)	2
53063-22	D-9	ŚRUBA (M4 x dł. 10)	1
53063-23	D-10	CZUJNIK PRĘDKOŚCI (400L + 3P)	1
53063-24	D-11	UCHWYT CZUJNIKA (CZARNY PP)	1
53063-25	D-13	PRZEWÓD ZASILANIA DC (DŁ. 400 + 3-WTYKi - PCW)	1
53063-26	D-14	USZCZELNIENIE WSPORNIKA SIEDZISKA (CZARNE)	1
53063-27	D-15	USZCZELNIENIE WSPORNIKA RĘKOJEŚCI (CZARNE)	1
53063-28	D-16	OSŁONA BOCZNA, LEWA	1
53063-29	D-17	OSŁONA BOCZNA, PRAWA	1
53063-30	D-18	WKRĘT SAMOGWINTUJĄCY (M4 X DŁ. 50)	3
53063-31	D-19	WKRĘT SAMOGWINTUJĄCY (M5 X DŁ. 16)	6
53063-32	D-20	KORBA - LEWA	1
53063-33	D-21	KORBA - PRAWA	1
53063-34	D-22	ŚRUBA SAMOBLOKUJĄCA (M8 X P1,0 X DŁ. 20)	2
53063-35	D-23	PEDAŁ, PARA (CZARNY E16 9/16")	1
53063-36	D-24	TULEJA WSPORNIKA SIEDZISKA (Ø 60 CZARNA PP)	1
53063-37	D-25	POKRĘTŁO BLOKUJĄCE (CZARNE, DŁ. 22)	1
53063-38	D-26	UCHWYT NA BUTELKĘ (CZARNY - NYLON)	1
53063-39	E	KOŁO ZAMACHOWE (Ø 250 * SZER. 32 (Ø34))	1
53063-40	F	NAPINACZ PASA (SREBRNY)	1
53063-41	F-1	PODKŁADKA WYGIĘTA (Ø 10.5 X Ø 15 X GŁ. 0,3)	2
53063-42	F-2	BLOCZEK (Ø 24,5 x Ø 37 X 20,5 MM)	2
53063-43	F-3	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 6 X 12 X GŁ. 1)	1
53063-44	F-4	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M6 X P1,0 X DŁ. 12)	1
53063-45	F-5	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P1,25 X DŁ. 20)	1
53063-46	F-6	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 8.5 X Ø 25 X GŁ. 1)	1
53063-47	F-7	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 8 X Ø 16 X GŁ. 1)	1
53063-48	F-8	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8)	1
53063-49	F-9	SPRĘŻYNA (Ø 16 X Ø 2.0 X GŁ. 35)	1
53063-50	G-1	OŚ (Ø 22 X Ø 17 X 7,5 MM)	1

NR CZĘŚCI YORK	NR REF.	OPIS	Ilość
53063-51	G-2	TULEJA (Ø 022 x 017 x 7.5 mm)	1
53063-52	G-3	KOŁO ZAMACHOWE (Ø 240 X 6 ŻŁOBKÓW - Ø 017)	1
53063-53	G-4	ŚRUBA (M8 X P1,25 X DŁ. 12 X GŁ. 5)	3
53063-54	G-5	PAS NAPĘDOWY (J6 1041M/M)	1
53063-55	H	PODPORA PRZEDNIA (CZARNA, MALOWANA PROSZKOWO)	1
53063-56	H-1	ZAŚLEPKA Z KÓŁKIEM TRANSPORTOWYM (LEWA)	1
53063-57	H-2	ZAŚLEPKA Z KÓŁKIEM TRANSPORTOWYM (PRAWA)	1
53063-58	H-3	ŚRUBA (3/16")	2
53063-59	I	PODPORA TYLNA (CZARNA, MALOWANA PROSZKOWO)	1
53063-60	I-1	ZAŚLEPKA (40 X 80 CZARNA)	2
53063-61	I-2	REGULOWANA PODKŁADKA (3/8" -16 X DŁ. 30 X Ø 30)	2
53063-62	J	PODPÓRKA SIEDZISKA (SREBRNA)	1
53063-63	J-1	POKRĘTŁO BLOKUJĄCE SIEDZISKA (7/16" X DŁ. 20L, CZARNE)	1
53063-64	J-2	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 14,3 X Ø 25 X GŁ. 2)	1
53063-65	J-3	REGULOWANY WSPORNIK SIEDZISKA (SREBRNY)	1
53063-66	J-4	WSPORNIK USTALAJĄCY (SREBRNY)	1
53063-67	J-5	ZAŚLEPKA (40 X 20 CZARNA PCW)	2
53063-68	J-6	SIEDZISKO (V17 CZARNE, MIĘKKA SKÓRA)	1
53063-69	K-1	SWORZEŃ (M8 X P1.25 X DŁ. 55)	4
53063-70	K-2	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 8 X 16 X GŁ. 2)	4
53063-71	K-3	NAKRĘTKA KOŁPAKOWA (M8)	4
53063-72	K-4	OSŁONA RĘKOJEŚCI (CZARNA ABS)	1
53063-73	K-5	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 7 X Ø 12 X GŁ. 1)	1
53063-74	K-6	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Ø07 X GŁ. 2)	1
53063-75	K-7	TULEJA (Ø 7 X 12 X 25 MM)	1
53063-76	K-8	POKRĘTŁO BLOKUJĄCE T	1
53063-77	L	SIŁOWNIK I HAMULEC	1
53063-78	L-1	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 08 X Ø 19 X GŁ. 2)	1
53063-79	L-2	TULEJA (Ø 10 X 14 X 6 MM)	1
53063-80	L-3	ŚRUBA OCZKOWA (M6 X 18 X DŁ. 63)	1
53063-81	L-4	NAKRĘTKA (M6)	1
53063-82	L-5	ŚRUBA (M8 x dł. 22)	1
53063-83	L-6	OŚ STAŁA (Ø 12 X DŁ. 52 (M6))	1
53063-84	L-7	PODKŁADKA WYGIĘTA (Ø 12,5 X Ø18 X GŁ. 0,3)	2
53063-85	L-8	KLIPS C (Ø 12)	2
53063-86	L-9	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Ø 6)	2
53063-87	L-10	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 6 X Ø 13 X GŁ. 1)	2
53063-88	L-11	ŚRUBA (M6 X P 1,0 X DŁ. 16)	2
53063-89	L-12	ŚRUBA (M6 X DŁ. 20)	1
53063-90	L-13	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 6 X 16 X GŁ. 1)	1
53063-91	L-14	TULEJA (Ø 6 X 12 X DŁ. 5)	1
53063-92	L-15	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M6)	1
53063-93	L-16	WSPORNIK REGULACJI POZIOMU	1
53063-94	L-17	ŚRUBA (M4 X DŁ. 10)	1
53063-95	L-18	SPRĘŻYNA (Ø 8 X Ø O,8 X GŁ. 12)	1
53063-96	M	ZASILACZ (9V/500 mA)	1
53063-97	97	KLUCZ DO ŚRUB AMPULOWYCH (6MM X 30 MM X 84 MM (Q235))	1
53063-98	98	WKRĘTAK (13,15 Q235)	1
53063-99	99	KLUCZ NASADOWY (13,14 Q235)	1
53063-100	100	ZESTAW ELEMENTÓW MOCUJĄCYCH	1

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.
04–987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: 22 872 09 89
fax: 22 872 09 60
e–mail: biuro@matmarco.pl
www.yorkfitness.pl

YORK® FITNESS